



SOSIALISASI SLOW DEEP BREATHING TERHADAP PENURUNAN KELELAHAN PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK DI RUANG RENGAS DENGKLOK RSUD KARAWANG

Oleh

Serly¹, Yumi², Deudeu Durrotunafisah³

^{1,2,3}Program Studi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan RS Efarina Purwakarta, Jawa Barat

E-mail: akperrsefarina@gmail.com

Article History:

Received: 22-05-2024

Revised: 18-06-2024

Accepted: 25-06-2024

Keywords:

Slow Deep Breathing,
Fatigue, Chronic
Kidney Disease,
Hemodialysis

Abstract: Patients with chronic kidney disease (CKD) often experience fatigue due to decreased kidney function, which leads to toxin accumulation, anemia, electrolyte disturbances, and sleep disturbances. Excessive fatigue can reduce quality of life and hinder patients' daily activities. One non-pharmacological therapy that can be used to reduce fatigue is Slow Deep Breathing (SDB) exercises, a slow and deep breathing technique that helps increase tissue oxygenation, reduce muscle tension, and stabilize the autonomic nervous system. This study aims to determine the effect of Slow Deep Breathing on reducing fatigue in patients with chronic kidney disease in the Rengasdengklok Ward of Karawang Regional Hospital. This study used a pre-experimental design with a One Group Pretest-Posttest Design approach. The sample consisted of 16 patients with chronic kidney disease undergoing hemodialysis, selected using a purposive sampling technique. The Slow Deep Breathing intervention was carried out for 10–15 minutes per session, twice daily for three consecutive days. Fatigue levels were measured using the Piper Fatigue Scale (PFS) questionnaire before and after the intervention. Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of 0.05. The average fatigue score before Slow Deep Breathing was 7.25 (severe), and after the intervention, it decreased to 4.18 (moderate). The Wilcoxon test showed a p -value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of Slow Deep Breathing on reducing fatigue in patients with chronic kidney disease. Slow Deep Breathing therapy was effective in reducing fatigue levels in patients with chronic kidney disease in the Rengasdengklok Ward, Karawang Regional Hospital. This exercise can be used as a simple, safe, and beneficial independent nursing intervention to improve patient comfort and quality of life.

PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronik (GGK) merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat di Indonesia. Berdasarkan data Riskesdas (2022), prevalensi penyakit ginjal kronik mencapai 3,8 per mil penduduk dewasa. Pasien GGK yang menjalani hemodialisis dua kali seminggu sering mengalami kelelahan (fatigue) akibat penumpukan racun metabolik dan ketidakseimbangan cairan tubuh.

Kelelahan kronik pada pasien GJK tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga psikologis seperti mudah cemas, depresi, dan kehilangan motivasi. Menurut National Kidney Foundation (2021), lebih dari 70% pasien hemodialisis mengalami kelelahan sedang hingga berat.

Salah satu terapi nonfarmakologis yang terbukti efektif mengatasi kelelahan adalah Slow Deep Breathing (SDB) — teknik pernapasan perlahan dan dalam yang melibatkan pengaturan inspirasi dan ekspirasi secara terkontrol. Menurut Ulfah & Handayani (2020), latihan SDB selama 10 menit dapat meningkatkan kadar oksigen darah, menurunkan denyut jantung, serta menurunkan tingkat kelelahan pasien GJK secara signifikan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan perawat di Ruang Rengasdengklok RSUD Karawang, diketahui bahwa sebagian besar pasien belum mengenal teknik SDB dan belum menerapkannya secara rutin. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk mensosialisasikan dan melatih teknik slow deep breathing sebagai upaya menurunkan kelelahan pasien GJK.

METODE

Kegiatan dilakukan melalui sosialisasi, edukasi, dan praktik langsung di Ruang Rengasdengklok RSUD Karawang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan

Aspek Penilaian	Sebelum Sosialisasi	Sesudah Sosialisasi
Pengetahuan tentang SDB	60%	94%
Keterampilan praktik	50%	88%
Kepuasan peserta	-	96% puas
Persepsi penurunan kelelahan	-	85% merasa lebih ringan

Kegiatan berlangsung dengan baik dan penuh antusias. Peserta merasa lebih relaks dan melaporkan penurunan rasa lelah setelah melakukan latihan selama 10–15 menit. Perawat juga berkomitmen untuk menerapkan terapi ini dalam perawatan rutin pasien hemodialisis.

Kegiatan ini membuktikan bahwa **edukasi dan praktik slow deep breathing** dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pasien dalam mengelola kelelahan. Latihan pernapasan lambat meningkatkan oksigenasi darah dan menurunkan kadar kortisol, sehingga tubuh menjadi lebih relaks (Puspita et al., 2020).

Penelitian **Haryanto et al. (2021)** juga menunjukkan bahwa latihan slow deep breathing selama 7 hari dapat menurunkan tingkat kelelahan secara signifikan pada pasien GJK dengan nilai $p < 0,05$. Selain itu, teknik ini mudah dilakukan, tidak memerlukan alat, dan dapat diaplikasikan kapan pun pasien merasa Lelah.

KESIMPULAN

Sosialisasi penerapan terapi slow deep breathing di Ruang Rengasdengklok RSUD Karawang berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan menurunkan kelelahan pasien gagal ginjal kronik. Terapi ini merupakan alternatif nonfarmakologis yang aman, efektif, dan dapat dilakukan mandiri oleh pasien.



DAFTAR PUSTAKA

- [1] Haryanto, A., Sulastri, D., & Rahman, F. (2021). Pengaruh terapi slow deep breathing terhadap penurunan kelelahan pada pasien gagal ginjal kronik. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah Indonesia*, 6(2), 90–98.
- [2] National Kidney Foundation. (2021). *Chronic Kidney Disease Fact Sheet*. New York: NKF.
- [3] Puspita, R., Handayani, L., & Yuliana, S. (2020). Efektivitas latihan pernapasan dalam terhadap tingkat kelelahan pasien hemodialisis. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1), 35–42.
- [4] Riskesdas. (2022). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Litbangkes Kemenkes RI.
- [5] Ulfah, M., & Handayani, N. (2020). Pengaruh slow deep breathing terhadap kelelahan dan kecemasan pasien penyakit kronik. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 14(3), 120–127.
- [6] World Health Organization. (2023). *Chronic Kidney Disease: Global Report*. Geneva: WHO Press.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN